

## 您我都是珍愛生命守門人

- **守門人定義：**

指有意願並有機會協助與關懷他人，以預防自殺事件發生之人。

- **守門人可以做什麼？**

守門人扮演著『關懷、支持』的角色，能夠在對方最需要關心的時候看到當事人所發出求救的訊息，也能在最需要的時間點給予鼓勵並提供資源協助，陪伴當事人度過想不開的低潮期。

### 請牢記 守門人 1 2 3 步驟！

1 問	<b>主動關懷與積極傾聽</b> 發現警訊就關心並測心情溫度計
2 應	<b>適當回應與支持陪伴</b> 接納支持有希望開放了解不責備
3 轉介	<b>資源轉介與持續關懷</b> 適當資源作轉介陪伴求助常關懷

### 認識自殺迷思

錯誤迷思	實際上
喊著要自殺的人只是說說，或想引起他人注意，不會真的去做。	談論自殺的人確實可能採取行動，旁人應嚴肅看待這些求助訊號。
自殺的人一心一意求死。	想自殺的人並非真的想死，大部分想結束的是本身的痛苦，而非結束生命。
當情緒變好時，危機也就結束了。	若已決定採取自殺計畫，可能表面上顯得較平靜。
與透露自殺念頭的人談論自殺，反而會促成自殺的行為。	談論自殺並不會促進自殺的想法，您的關心及傾聽，可以幫助減輕憂鬱與恐懼。
想要自殺的人都是心理上有疾病。	有自殺念頭不是單一原因所導致，自殺不等於精神疾病。

## 臺南市精神與心理衛生資源

臺南市政府衛生局所社區心理衛生中心免費心理諮商服務(採預約制)

諮商地點	諮商地址	諮商時間
衛生局林森辦公室	臺南市東區林森路一段 418 號	星期二晚上
北區衛生所	臺南市北區西華街 50 號	星期二下午
南區衛生所	臺南市南區南和路 6 號	星期三下午
安南區衛生所	臺南市安南區仁安路 70 號	星期四下午
安平區衛生所	臺南市安平區育平路 310 號	星期五上午
衛生局東興辦公室	臺南市新營區東興路 163 號	星期二晚上
新營區衛生所	臺南市新營區三民路 72 號	星期三上午
東山區衛生所	臺南市東山區東山里 236 號	星期三上午
麻豆區衛生所	臺南市麻豆區巷口里興國路 11-1 號	星期一上午
佳里區衛生所	臺南市佳里區進學路 159 號	星期二下午
善化區衛生所	臺南市善化區中山路 200 號	星期四下午
玉井區衛生所	臺南市玉井區中正路 5 號	星期三下午
南化區衛生所	臺南市南化區南化里 226 之 1 號	星期三下午
永康區衛生所	臺南市永康區文化路 51 號	星期四下午
關廟區衛生所	臺南市關廟區山西里中正路 1000 號	星期二下午
六甲區衛生所	臺南市六甲區中華路 110 號	星期一下午
新市區區公所	臺南市新市區中興街 12 號	星期一下午
歸仁區衛生所	臺南市歸仁區中正北路一段 1 號	星期三下午

新化區衛生所	臺南市新化區健康路 143 號	星期一上午
白河區衛生所	臺南市白河區國光路 5 號	星期四上午
學甲區衛生所	臺南市學甲區建國路 38 號	星期二下午
下營區衛生所	臺南市下營區中山路二段 137 號	星期三上午

◎預約專線：請於上班時間 8:00-12:00，13:30-17:30 撥打

·東興辦公室 06-6377232 ·林森辦公室 06-3352982

## 心理諮詢與資源轉介專線

機構名稱	電話	地址
<b>家庭及親子</b>		
臺南市家庭教育中心	市話 4128185 、 手機 024128185	
北台南家庭扶助中心	(06)6324560	臺南市新營區東興六街 49 號
南台南家庭扶助中心	(06)2506782	臺南市中西區西賢一街 139 號
<b>就業及經濟</b>		
勞委會就業諮詢專線	0800-777-888	
臺南就業中心	(06)2371218	臺南市東區衛民街 19 號
銀行公會債務協商諮詢專線	(02)85961629	
<b>心理諮詢</b>		
生命線	1995	
張老師	1980	
24 小時免費安心專線	0800-788-995	
內政部男性關懷專線	0800-013-999	
內政部老朋友專線	0800-22-8585	
兒童青少年天使專線	0800-555-911	
<b>其他</b>		
社會福利諮詢專線	1957	
長期照護幫您專線	市話 4128080 、 手機 024128080	

中華民國家庭照顧者關懷總會	0800-580-097	
臺南市憂鬱症關懷協會	(06)2983000	臺南市安平區建平一街 190 巷 13 號
法律扶助專線	(06)2285550	臺南市中西區忠義路二段 14 號 8 樓

法律扶助專線：提供現場法律諮詢服務

## 自我心理健康照護 -

尊重信仰 規律運動 找信任的人傾訴 轉個彎換個角度

每一件人事物 不是得到 就是學到 都有收穫喔

## 精神醫療院所資源

機構名稱	地址	電話
國立成功大學醫學院附設醫院	臺南市北區勝利路 138 號	(06)2353535
衛生福利部臺南醫院	臺南市中西區中山路 125 號	(06)2200055
郭綜合醫院	臺南市中西區民生路二段 22 號	(06)2221111
台南市立醫院	臺南市東區崇德路 670 號	(06)2609926
台灣基督長老教會新樓醫療財團法人 台南新樓醫院	臺南市東區東門路一段 57 號	(06)2748316
臺南市立安南醫院	臺南市安南區長和路二段 66 號	(06)3553111
奇美醫療財團法人奇美醫院台南分院	臺南市南區樹林街二段 442 號	(06)2228116
奇美醫療財團法人奇美醫院	臺南市永康區中華路 901 號	(06)2812811
高雄榮民總醫院臺南分院	臺南市永康區復興路 427 號	(06)3125101
衛生福利部嘉南療養院	臺南市仁德區中山路 870 巷 80 號	(06)2795019
財團法人台灣省私立臺南仁愛之家附 設精神療養院	臺南市新化區中山路 20 號	(06)5902336
衛生福利部臺南醫院新化分院	臺南市新化區那拔里牧場 72 號	(06)5911929
台灣基督長老教會新樓醫療財團法人 麻豆新樓醫院	臺南市麻豆區小埤里芥子林 20 號	(06)5702228
衛生福利部新營醫院	臺南市新營區信義街 73 號	(06)6351131
奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	臺南市柳營區太康里 201 號	(06)6226999

層林醫院	臺南市玉井區層林里 159-1 號	(06)5745668
------	-------------------	-------------

## 精神科診所資源

機構名稱	地址	電話
蕭文勝診所	臺南市東區東門路二段 205 號	(06)2755088
蔡明輝診所	臺南市東區崇學路 176 號	(06)3369595
胡崇元活泉診所	臺南市東區崇德路 2 之 1 號	(06)2681600
王盈彬精神科診所	臺南市東區崇善路 406 號 1 樓	(06)2600661
春暉精神科診所	臺南市東區長榮路二段 43 號	(06)2373888
心樂活診所	臺南市東區凱旋路 39 號 1 樓	(06)2383636
林忠義診所	臺南市東區崇信街 138 號 1 樓	(06)3310686
羅信宜精神科診所	臺南市北區長榮路四段 141 號	(06)2002268
許森彥精神科診所	臺南市北區育德路 466 號	(06)2513283
殷建智精神科診所	臺南市北區公園北路 152 號 2 樓之 1	(06)2810008
林日光診所	臺南市北區長榮路四段 152 號	(06)2376506
心悠活診所	臺南市北區金華路五段 14 號	(06)2236766
第一聯合診所	臺南市北區中樓里勝利路 421 號	(06)2350116
佳醫診所	臺南市北區公園路 375 之 11 號 1 樓	(06)2528899
翁桂芳精神科診所	臺南市中西區民權路 1 段 14 號	(06)2217070
韓內兒科診所	臺南市中西區民權路 2 段 299 號	(06)2222303

自在身心診所	臺南市中西區府前路 1 段 194 號 1 樓	(06)2218003
欣悅診所	臺南市南區夏林路 101 號 1 樓	(06)2283065
吳吉得診所	臺南市安南區安和路五段 280 號	(06)3563342
仁享診所	臺南市永康區永大路二段 970 號	(06)2719351
心寬診所	臺南市永康區中華路 199 號 1 樓	(06)3131212
明澤欣心診所	臺南市永康區永大路三段 411 號	(06)2012866
林俞仲身心精神科診所	臺南市永康區中山南路 31 號	(06)3036006
陳俊升精神科診所	臺南市新營區三民路 76-8、9 號	(06)6335025
林晏弘診所	臺南市新營區中山路 70 號	(06)6336500
晴光診所	臺南市善化區大成路 202 號 1 樓	(06)5856629
常樂診所	臺南市新化區中山路 226 號 1 樓	(06) 5909117
安芯診所	臺南市麻豆區民權路 43-3 號 1 樓	(06)5727629
心田診所	臺南市歸仁區民權南路 23 號 1 樓	(06)3306768

## 心理諮商所、心理治療所

機構名稱	地址	電話
自然就好心理諮商所	臺南市東區慶東街 214 號 1 樓	(06)2752858
元品心理諮商所	臺南市東區府連東路 53 號 4 樓	(06)2757691
李慧芳心理治療所	臺南市東區崇德 17 街 124 號 1 樓	0921-126-862
晨希心理諮商所	臺南市東區崇明路 187 巷 23 號 1 樓	0975-750-736

曙光角落心理諮商所	臺南市東區裕農路 62 號 1 樓	0978-909-965
心家心理治療所	臺南市東區府連路 190 號之 2	(06)2160959
上善心理治療所	臺南市中西區中成路 22 號 3 樓	(06)2212270
寬欣心理治療所	臺南市北區育德一街 227 號	(06)2510966
看見光亮心理諮商所	臺南市北區育德路 199 巷 108 號	(06)2526733
禾心心理諮商所	臺南市北區中華北路二段 80 巷 65 號	(06)3587725
黃昭蕙心理治療所	臺南市安平區永華二街 183 號 1 樓	(06)2977769
微笑永康心理諮商所	臺南市永康區東橋里東橋五路 77 號 2 樓	(06)3036421

## 認識憂鬱症

### Q 什麼是憂鬱症？

憂鬱是一種正常的情緒，人遇到挫折、失落、不如意，難免會悶悶不樂，但是如果鬱悶的情緒過於嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，就要小心可能是憂鬱症。依照目前診斷憂鬱症的標準(DSM-V)共有九個症狀，如一個人至少有五個症狀以上，持續時間超過兩週，大部分的時間皆是如此，就要小心可能罹患了憂鬱症，建議尋求專業精神科醫師進一步協助。

### 這些症狀包括：

- 憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶
- 興趣與喜樂減少：提不起興趣
- 體重下降(或增加)：食慾下降 (或增加)
- 失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡
- 精神運動性遲滯(或激動)：思考、動作變緩慢
- 疲累失去活力：整天想躺床、體力變差
- 無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過等負面想法
- 無法專注、無法決斷：思考遲緩、矛盾猶豫、無法專心
- 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫

### Q 罹患憂鬱症該怎麼治療？

#### 憂鬱症的治療主要分為兩部分：

- 一、憂鬱症藥物治療，這幾年有很大的進步。新一代的抗憂鬱藥物，可以改善大腦血清素、或是正腎上腺素的調節分泌，副作用很少，效果在固定使用後3-4週開始出現療效，建議療程3-6個月。
- 二、心理治療，主要是提供心理支持，以認知改變為取向。支持性的心理治療，是給予患者鼓勵、肯定、說明、傾聽、同理與再保證。認知心理治療，則在於教導患者辨識並改變不合理認知，發展新的思考模式。

除上述治療，家庭與同事的社會支持也相當重要、均衡飲食、規律作息與運動、接近大自然、適度接受陽光洗禮等很多活動也會有助益喔！

『山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉，心不轉----休息一下 等一下再來』

## 簡式健康量表(心情溫度計 BSRS-5)

### 健康從『關心』開始

為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在**最近一星期中(包括今天)**，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

1 至 5 題得分，共\_\_\_\_\_分

### 1 至 5 題總得分與建議：

得分 0-5 分：恭喜您，身心適應狀況良好。

得分 6-9 分：您有輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

得分 10-14 分：您有中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

得分 15 分以上：您有重度情緒困擾，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

### ★【附加題】

為單項評分之附加題，若本題評分為 2 分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科治療或接受專業諮詢。

思考轉個彎，快樂很簡單

## 服務內容

- 心理健康諮詢服務
- 憂鬱症防治
- 自殺防治諮詢與個案管理服務
- 辦理災難心理衛生業務
- 精神疾病、精神衛生諮詢服務
- 毒品危害防制諮詢與個案管理服務
- 個案網絡資源連結及轉介
- 家暴防治諮詢、性侵害防治諮詢
- 酒癮防治諮詢
- 珍愛生命守門人教育訓練與推廣
- 心衛志工培訓
- 身心障礙牙科

## 服務時間 ( 例假日休息 )

- 星期一至星期五 8:00~12:00、13:30~17:30

## 電話、地址

- 林森辦公室：臺南市東區林森路一段 418 號  
諮詢專線：(06)267-9751 轉 162~180
- 東興辦公室：臺南市新營區東興路 163 號  
諮詢專線：(06)635-7716 轉 162~179

## 其他服務專線

- 酒癮諮詢專線：(06)267-9751 轉 166
- 戒毒成功專線：0800-770-885

## 心安 才有平安

當有心情鬱卒、想不開時，請撥打

衛福部 24 小時免費安心專線：0800-788-995

( 請幫幫 救救我 )

臺南市政府衛生局 關心您